

वन अनुसंधान संस्थान में आयोजित हुआ योग कार्यक्रम

देहरादून, संवाददाता। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 50वें दिवस के अवसर पर वन अनुसंधान संस्थान देहरादून द्वारा प्रातः 08 बजे संस्थान के आफिसर्स क्लब में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया।

जिसमें योग विशेषज्ञ सीपी ओबराय भा.व.से. सेवानिवृत्त पूर्व वन महानिदेशक एवं विशेष सचिव पर्यावरण वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा योग शिक्षिका श्रीमती रचना गोयल के साथ संस्थान के अधिकारियों/कर्मचारियों को योगाभ्यास करवाया गया। प्रारम्भ में श्रीमती ऋद्धा मिश्रा भा.व.से. प्रमुख विस्तार प्रभाग ने श्री



ओबराय एवं श्रीमती रचना गोयल, डॉ. रेणु सिंह भा.व.से. निदेशक वन अनुसंधान संस्थान और भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद एवं वन अनुसंधान संस्थान से योग सत्र में भाग लेने वाले अन्य वरिष्ठ अधिकारियों, वैज्ञानिकों और कर्मचारियों का स्वागत किया। तत्पश्चात उन्होंने श्री ओबराय से योगाभ्यास कराने का अनुरोध किया। श्री ओबराय और श्रीमती गोयल ने स्वास्थ्य के लिए लाभकारी विभिन्न प्राणायामों और आसनों के बारे में जानकारी दी और स्वयं प्राणायाम का प्रदर्शन किया साथ ही उपस्थित सभी प्रतिभागियों ने भी उनके साथ प्राणायाम किया।

उन्होंने योगा सत्र में शरीर और दिमाग को तंदुरुस्त रखने के लिए हेल्थ टिप्स भी दिए। तत्पश्चात सभी प्रतिभागियों द्वारा मंत्री भूपेन्द्र यादव

पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली के ऑनलाईन संबोधन का श्रवण किया गया। मंत्री ने अपने संबोधन में कहा कि योग धर्म से जुड़ा नहीं है अपितु यह शरीर और दिमाग को फिट रखने के लिए जीवनशैली का एक तरीका है और मनुष्य के जीवन को अधिक अनुशासित और संतुलित बनाता है। उन्होंने उल्लेख किया कि सरकार का उद्देश्य 'सर्वे भवन्तु सुखिना, सर्वे संतु निरामया' है।

कार्यक्रम में सभी उप महानिदेशक, सहायक महानिदेशक, सचिव, भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद, निदेशक, वन अनुसंधान संस्थान एवं परिषद तथा संस्थान के वैज्ञानिकों/अधिकारियों सहित 50 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया।

The Hawk

7-5-2022

Yoga Programme In Forest Research Institute, Dehradun

Dehradun (The Hawk): As part of the programme "50 Days to International Day of Yoga-2022", the Forest Research Institute, Dehradun organized a programme of yoga in its Officers Club in the morning of 6th May, 2022 at 8:00am where renowned yoga expert Shri C. P. Oberai, IFS (Rtd.), Former Director General Forests & Special Secretary, Ministry of Environment, Forests and Climate Change, Government of India, New Delhi took the yoga class along with yoga teacher Mrs. Rachna Goel.

At the outset, Smt. Richa Misra, IFS, Head, Extension Division welcomed Sh. Oberai, and Smt. Goel, Dr. Renu Singh, IFS, Director, FRI, and other senior officers, scientists and office staff from ICFRE and FRI to the Yoga session and requested to Shri Oberai, to begin the yoga class.

Sh. Oberai and Smt. Goel spoke about different Pranayams and Asanas beneficial for health and also gave a physical dem-



onstration regarding these. These were simultaneously carried out by the participants. They also gave health tips during yoga class so as to keep the body and mind fit.

Later, all participants joined the online address of Hon'ble Minister, Shri Bhupender Yadav, Ministry of Environment, Forests and Climate Change, Government of India, New Delhi. The Hon'ble Minister in his speech said that Yoga is not connected to any religion and is a way of life to keep the body and

mind fit and makes a man's life more disciplined and balanced. He said that healthy individuals make a healthy society. He mentioned that the aim of the government is "Sarve Bhavantu Sukhina, Sarve Santu Niramaya" which can be achieved only through regular practice of Yoga in daily life.

The programme was attended by over 50 participants including Dy. Director Generals, Assistant Director Generals, Secretary from ICFRE, officers, scientists and office staff from

FRI, Dehradun.

Amar Ujala 7-5-2022

शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखता है योग



देहरादून। योग शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रखने के साथ मनुष्य के जीवन को और अधिक अनुशासित और संतुलित बनाता है। उपरोक्त बात केंद्रीय वन, पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री भूपेंद्र यादव ने कही। केंद्रीय वन मंत्री वन अनुसंधान संस्थान में आयोजित योग शिविर में शामिल वरिष्ठ आईएफएस अफसरों और वैज्ञानिकों को वर्चुअल संबोधित कर रहे थे। कहा कि भारत ने दुनिया को योग सिखाया और आज पूरी दुनिया योग के जरिए खुद को स्वस्थ रखने के साथ ही संतुलित जीवनशैली अपना रही है। सेवानिवृत्त आईएफएस अधिकारी व योग प्रशिक्षक सीपी ओबरॉय और योग शिक्षिका रचना गोयल ने अधिकारियों, वैज्ञानिकों और कर्मियों को योगाभ्यास कराकर संतुलित जीवन के गुर सिखाए। दोनों ने कई प्राणायामों, आसनों के बारे में जानकारी देने के साथ योगाभ्यास, प्राणायाम भी कराया। शिविर में वन अनुसंधान संस्थान निदेशक डॉ. रेनू सिंह, आईएफएस अधिकारी ऋचा मिश्रा आदि मौजूद थे। मा.सि.रि.

Uttarbharat Live
7-5-2022

वन अनुसंधान संस्थान में योग कार्यक्रम आयोजित



उत्तर भारत लाइव ब्यूरो

uttarbharatlive.com

देहरादून। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 50वें दिवस के अवसर पर वन अनुसंधान संस्थान द्वारा शुक्रवार को आफिसर्स क्लब में योग का कार्यक्रम आयोजित किया। जिसमें प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ सीपी ओबराय, भावसे सेवानिवृत्त, पूर्व वन महानिदेशक एवं विशेष सचिव, पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली द्वारा योग शिक्षिका रचना गोयल के साथ संस्थान के अधिकारियों/कर्मचारियों को योगाभ्यास करवाया गया। प्रारम्भ में ऋचा मिश्रा ने ओबराय एवं रचना गोयल, डा रेणु सिंह, भावसे

कई लोगों ने किया
योगाभ्यास

निदेशक, वन अनुसंधान संस्थान और भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद एवं वन अनुसंधान संस्थान से योग सत्र में भाग लेने वाले अन्य वरिष्ठ अधिकारियों, वैज्ञानिकों और कर्मचारियों का स्वागत किया। तत्पश्चात उन्होंने ओबराय से योगाभ्यास कराने का अनुरोध किया। ओबराय व गोयल ने स्वास्थ्य के लिए लाभकारी विभिन्न प्राणायामों और आसनों के बारे में जानकारी दी और स्वयं प्राणायाम का प्रदर्शन किया साथ ही उपस्थित सभी प्रतिभागियों ने भी उनके साथ प्राणायाम किया।

वन अनुसंधान संस्थान में योग कार्यक्रम आयोजित

■ प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ सीपी ओबराय ने कराया योगाभ्यास

शाह टाइम्स संवाददाता देहरादून। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 50वें दिवस के अवसर पर वन अनुसंधान संस्थान शनिवार को प्रातः 08 बजे संस्थान के आफिसर्स क्लब में योग का कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें प्रसिद्ध योग विशेषज्ञ सीपी ओबराय, भा.व.से. (सेवानिवृत्त), पूर्व वन महानिदेशक एवं विशेष सचिव, पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली ने योग शिक्षिका रचना गोयल के साथ संस्थान के अधिकारियों व कर्मचारियों को योगाभ्यास करवाया गया।

प्रारम्भ में ऋचा मिश्रा, भा.व.से., प्रमुख, विस्तार प्रभाग ने ओबराय एवं रचना गोयल, डा. रेणु सिंह, भा.व.से. निदेशक, वन अनुसंधान संस्थान और भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं



शिक्षा परिषद एवं वन अनुसंधान संस्थान से योग सत्र में भाग लेने वाले अन्य वरिष्ठ अधिकारियों, वैज्ञानिकों और कर्मचारियों का स्वागत किया। उन्होंने ओबराय से योगाभ्यास कराने का अनुरोध किया।

ओबराय और गोयल ने स्वास्थ्य के लिए लाभकारी विभिन्न प्राणायामों और आसनों के बारे में जानकारी दी और स्वयं प्राणायाम का प्रदर्शन किया साथ ही उपस्थित सभी प्रतिभागियों ने भी उनके साथ प्राणायाम किया। उन्होंने योगा सत्र में शरीर और दिमाग को तंदुरुस्त रखने

के लिए हेल्थ टिप्स भी दिए। सभी प्रतिभागियों ने मंत्री भूपेन्द्र यादव, पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली के ऑनलाईन संबोधन का श्रवण किया गया।

कार्यक्रम में सभी उप महानिदेशक, सहायक महानिदेशक, सचिव, भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद, निदेशक, वन अनुसंधान संस्थान एवं परिषद तथा संस्थान के वैज्ञानिकों/अधिकारियों सहित 50 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया।

Rashtriya Sahara

7-5-2022

शरीर और दिमाग को फिट रखने के लिए योग जरूरी

■ सहारा न्यूज ब्यूरो

देहरादून।

वन अनुसंधान संस्थान के आफिसर्स क्लब में शुक्रवार को योग कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें पूर्व वन महानिदेशक व योग विशेषज्ञ सीरी ओबेराय और योग शिक्षिका रचना गोयल ने संस्थान के अधिकारियों व कर्मचारियों को योगाभ्यास कराया। उन्होंने अलग-अलग योगासन व प्रणायामों की जानकारी व इनके महत्व के बारे में बताया। शरीर व दिमाग को तंदुरुस्त रखने के लिए टिप्स भी दिए गए।

इस अवसर पर केंद्रीय वन एवं पर्यावरण मंत्री भूपेन्द्र यादव ने भी ऑनलाइन कार्यक्रम में शिरकत करते हुए संस्थान के अधिकारियों व कर्मचारियों को संबोधित किया। कहा कि योग धर्म से जुड़ा नहीं है, यह शरीर और दिमाग को

वन अनुसंधान संस्थान में

आयोजित किया गया योगाभ्यास

केंद्रीय वन मंत्री भूपेन्द्र यादव ने भी ऑनलाइन कार्यक्रम में की शिरकत

फिट रखने के लिए जीवनीली का एक तरीका है। योग मनुष्य के जीवन को अधिक अनुशासित व संतुलित बनाता है और संतुलित बनाता है।

उन्होंने कहा कि योग को प्रमोट करने के पीछे सरकार का उद्देश्य सर्वे भवन्तु सुखिना सर्वे संतु निरामया का है। इससे पहले वन अनुसंधान संस्थान की निदेशक डॉ. रेणु सिंह, विस्तर प्रभाग की प्रमुख ऋचा मिश्रा ने योगाभ्यास में प्रतिभाग कर रहे लोगों का स्वागत किया।



योगाभ्यास करते एकआवटआई के अधिकारी व कर्मचारी।